

Faire de l'exercice avec l'arthrose

L'exercice d'abord

L'exercice et l'activité physique sont des stratégies de prise en charge de première intention sûres et fondées sur des preuves pour l'arthrose.



Cela peut :



retarder ou empêcher le remplacement d'une articulation



retarder ou prévenir le déclin fonctionnel



réduire les douleurs articulaires



L'arthrose peut être prise en charge avec succès.

Demandez conseil à un kinésithérapeute pour savoir quels types d'exercices vous conviendraient.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBRE